

～秋のおすすめ薬膳食材～

# れんこん



## れんこんととり の団子のおみそ汁

<材料> (4人分)

たね	A	• れんこん……………200g	• しめじ……………1 パック
		• とりももミンチ……100g	• ねぎ……………2 本
		• 片栗粉……………小さじ 1	• だし汁……………4 カップ
		• 塩……………小さじ 1/3	• みそ……………大さじ 2

<作り方>

- ① れんこんはきれいに洗い、半分はすりおろし、もう半分はみじん切りにします。
- ② ボウルに「①」ととりももミンチと「A」を入れ、混ぜます。
- ③ だし汁を煮たて、「②」を一口大に丸めて落とししていきます。
- ④ れんこん と とりの団子に火が通ったら、しめじを加え少し煮ます。その後、みそを溶き入れ、斜め薄切りにしたねぎを加えて、ひと煮したら火を止めます。

# れんこんととり の団子のたねの活用法

## れんこんととり の団子のつくね風

### <作り方>

- ① フライパンにサラダ油を熱し、一口大に丸めたれんこんととり の団子を入れ、両面を焼きます。
- ② 「①」に酒とみりんとしょうゆと砂糖を同量ずつ加え、煮からめます。
- ③ 「②」を皿に盛り、ゆでたブロッコリーを添えます。



## れんこんととり の団子のマヨネーズ焼き

### <作り方>

- ① フライパンに食べやすい大きさにしたれんこんととり の団子を入れ、両面を焼きます。
- ② ミックスベジタブルとマヨネーズをあわせる。
- ③ 耐熱皿に「①」を並べて「②」をかけてオーブンまたはオーブントースターで焼きます。
- ④ プチトマトなどを添えます。



## れんこんととり の団子のハンバーグ (4人分)

- ① れんこんととり の団子のたね 300g に水切りした豆腐 100g と卵 1 個をよく混ぜます。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、「①」の両面をしっかりと焼きます。
- ③ トマトケチャップ大さじ 2、ウスターソース大さじ 1 を混ぜます。
- ④ 「②」を皿に盛り、レタス、トマトなどを添えて「③」をかけます。



## れんこんの作用と栄養

れんこんは秋に食べてもらいたい食材のひとつです。秋になると気温や湿度が急に下がり、乾燥が気になりはじめます。乾燥は肌だけではなく、体内でも起こります。れんこんには体にこもった熱を冷まし、体に潤いを与える作用があります。特に肺を潤すのでせきや痰の解消に役立ったり、のどの痛みや渴きをやわらげたりします。

中医学でいう、脾胃（消化器のこと）の働きを助けるとされ、弱った胃腸の回復に役立ちます。粘りの成分のムチンも豊富に含むため、胃壁の保護やのどの粘膜を潤す作用とさらにスタミナ増強も期待できます。

主成分はでんぷんですが、ビタミン C もレモンに匹敵するほど多く、れんこんのビタミン C は主成分のでんぷんに包まれているため、失われにくいのが特徴です。その他、食物繊維、ビタミンB1、カリウムなども含んでいます。

### 【選び方】

皮にはハリがあって、重みのあるもの。傷がなく切り口が白くみずみずしく、穴の中がきれいなものを選びます。

### 【保存方法】

新聞紙に包みポリ袋を入れて冷蔵庫の野菜室へ入れます。カットしたものは、切り口をしっかりラップで包んでおきます。

産科でおつくりしている

## 秋の薬膳弁当の献立

- 白いんげんのサラダ
- 椎茸と干しえびのかき揚げ
- なすの煮浸し
- 鯛のポワレ黒きくらげ添え
- れんこんとたこのマスタード和え
- 豚肉とドライプルーンの煮物
- 白きくらげと梨のはちみつ煮
- 栗ごはん
- さつま芋ごはん
- きのこ汁



## れんこんとたこのマスタード和え



<材料> (2人分)

- れんこん……………100g
- 蒸したこ……………50g
- 玉ねぎ……………30g
- だし汁……………250cc
- 粒マスタード……………10g
- オリーブオイル……………5g

<作り方>

- ① れんこんを洗い、乱切りにします。
- ② 蒸したこは、一口大に切り、玉ねぎはみじん切りにします。
- ③ だし汁にれんこんを入れ、柔らかくなるまで煮てざるに上げ冷まします。
- ④ 「②」「③」を粒マスタード、オリーブオイルで和えてお皿に盛ります。